siervas de cristo sacerdote	ACTA DE REUNIÓN / CAPACITACIÓN	VERSIÓN: 003
		FECHA: 23/02/2023
Numero de acta: 2		CODIGO: FT-SST-23
TEMA DE REUNION:PAUSAS ACTIVAS /HIGIENE POSTURAL		FECHA:10/06/2025
RESPONSABLE: ARL SURA		

TEMAS TRATADOS	
Concepto de pausas activas, definicion, objetivos, importancia para la salud fisica y mental,frecuencia y duracion recomendada.	
Concepto de higiene postural, definicion e importancia, principios basicos de una buena postura, concecuencias de una mala postura.	
Posturas correctas en el trabajo, sentado, de pie , uso del computador, manipulacion de cargas,ergonomia del puesto de trabajo.	
aplicado a las pausas activas e higiene postural, responsabilidad del empleador y participacion del trabajador.	
Ejercicios practicos durante la jornada laboral, rutinas de estiramiento,para cuello , espalda,hombros, brazos y piernas, tecnicas de respracion y relajacion, pausas activas en espacios reducidos y teletrabajo.	
Recomendaciones para el dia a dia, incoporar habitos saludables en el trabajo, uso adecuado de mobiliario y herramientas, autocuidado y cultura preventiva.	
COMPROMISOS	**RESPONSABLE**
Realizar pausas activas durante la jornada laboral, dedicar de 5 a 10 minutos , dos veces al dia para realizar ejercicios de movilidad y estiramiento.	
Adoptar una postura adecuada en el puesto de trabajo, ajustar silla, pantalla , teclado, mantener una postura ergonomica al trabajar.	
Promover una cultura de autocuidado, motivar a los compañeros para que tambien practiquen pausas activas y mantengan una buena higiene postural.	
Reportar molestias o dificultades , informar oportunamente, si se presentan molestias musculares o posturales , para prevenir lesiones.	
Aplicar lo aprendido y volverlo un habito cotidiano.	Jorleni Rodriguez Ausique
CONCLUSIONES	
Las pausas activas son una herramienta clave para reducir el estrés , prevenir fatiga fisica y mejorar el rendimiento durante la jornada laboral.	
La higiene postural aplicada en cada tarea diaria, contribuye significativamente a la prevencion de lesiones musculoesqueleticas y mejora la calidad de vida de los trabajadores.	
El decreto 1072 de 1015 promueve implementacion del SG-SST, dentro del cual las actividades de promocion de salud, como las pausas activasy la educacion postural son fundamentales.	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Pausas activas higiene postural 2. Lugar o Localidad o Sede: Ciudad 3. Fecha y hora: 10/06/2025 8:45 am
4. Nombre responsable: Jotkeni Rodriguez ARL SURA 5. Dependencia responsable: CIAE Ciudad Hogar Claritas Santos.

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Dayby Cuellar Garcia	CC	52064391	CIAE 64	T. Social	N A	dcdaisycuellar3@gmail.com	3104889936	Dayby Cuellar
2	Luz Marina Nigrinis	CC	52071984	CIAE64	Tallerista	N.A.	luzmarinanigrinisguantiva@gmail.com	3103377047	
3	Dayana Berrio Sierra	CC	1121299180	CIAE 64	S. General	N.A	dayanaberrio0628	3118298765	Dayana B.
4	Jhonny Fernando Ariza	C.C.	79661076	CIAE 64	Ed. Fisico	N. A	jhonnyfabioc@hotmail.com	3187376219	
5	Daniel Hernandez	CC	1019089563	CIAE64	Tecnologo Alimentos	N A	hernandez052112@gmail.com	3142062733	
6	Diana Marcela Pardo	CC	52860832	CIAE64	Ocupacional	N/A	diancpardo831@gmail.com	3137710715	
7	Gina C Pulido	CC	52957194	CIAE64	E-Especial	N A	glpulidom@gmail.com	3214061521	
8	Laura Vasquez Cardenas	CC	1015449795	CIAE 4	Nutricionista	NA	lauravasquezcardenas@gmail.com	3132371035	
9	Yuri Bibiana Pereyra Avila	CC	1019142755	CIAE 64	Técnica ambiental	NA	ypereyra56@gmail.com	3222336869	
10	Javier Angel Hernandez	CC	79901949	CIEVA)	Contadaldad	Planta	jhodez@hotmail.com	3106692464	
11	Gladys Claudia Mendoza	CC	24137225	CIAE64	Alimentos Planta	Planta	mendoraclaudia662@gmail.com	3147233101	
12	Jotkeni Rodriguez Astaiza	CC	52953799	CIAE 64	manipuladora enfermera	no aplica	auxenfermeria4@gmail.com	3103623719	
13	Jonathan Bohorquez	CC	1023875486	CIAE 64	S.gomancia	Planta	jonathanjavier2411@gmail.com	3150628524	
14	JESSICA PINTEROS	CC	1023024025	CIAE 64	A.cocina	Planta	jessicapinero711@gmail.com	3219813745	
15	Luz Angela Gozmán	CC	52468156	CIAE64	Tallerista	N.A	luzangelag.v@gmail.com	3144104038	
16	DIANA ALARCON	CC	52743879	CIAE64	Psicologa	N.A.	dianalarcon gmail.com	3203308484	
17	Nardela Zuñiga Gonzalez	CC	39792428	CIAE64	Religiosa	No aplica	nardelazg@gmail.com	3504398021	
18	Claudia Torres G	CC	39725898	CIAE64	Designado Documento	No Aplica	clalogal16@gmail	3046009823	
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner